

HANDLEIDING NATIONALE KRAANWATERDAG 2025

Op woensdag 24 september 2025 is het Nationale Kraanwaterdag. Deze dag staat in het teken van kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser. Op deze dag moedigen de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven de kinderen van alle basisscholen en kinderopvangorganisaties aan om meer water te drinken én slimmer met water om te gaan. Zo gebruiken we alleen wat we nodig hebben. Nationale Kraanwaterdag is een goede start van het schooljaar. Leuk dat jullie meedoen!



KRAANWATERDAGLES OP DRIE NIVEAUS

Speciaal voor Nationale Kraanwaterdag zijn er gratis educatieve materialen ontwikkeld. Deze vind je op kraanwaterdag.nl/basisonderwijs.

Er zijn leuke lessen op drie niveaus: groep 1-3, groep 4-6 en groep 7-8. Van een praatplaat, quiz en animatievideo's tot spelletjes, proeven, knutselopdrachten en de meet-tweedaagse. Ook is er een speciaal Kraanwaterdaglied. In deze handleiding vind je alle informatie voor groep 7-8 en een lesopzet. En vergeet niet om de [Kraanwaterdagposter](#) op te hangen in de klas!

SLIM OMGAAN MET WATER TERWIJL HET REGENT. HOE ZIT DAT?

We moeten slim omgaan met water. In een droge, warme zomer klinkt dat logisch. Het water verdampt dan snel en we gebruiken dan met z'n allen meer water. Maar ook als het veel heeft geregend blijft het belangrijk om slim met water om te gaan.

Hoe dat zit:

- Van de regen die valt kunnen we niet direct drinkwater maken. Het duurt soms wel honderd jaar voordat het diep in de grond is gezakt.
- Ons land is zo ingericht dat we regenwater zo snel mogelijk afvoeren naar de zee. Zo houden we droge voeten, maar de bodem droogt wel snel op. Daarnaast kunnen we niet overal zomaar regenwater opslaan.
- Er is voor het regenwater steeds minder ruimte om de grond in te zakken, want er zijn steeds meer huizen en bedrijven.
- Er blijven mensen bijkomen. Het water moeten we dus over steeds meer mensen verdelen.

KRAANWATERDAGLES

DOELGROEP

De Kraanwaterdagles is bedoeld voor:

- Leerlingen en leerkrachten basisonderwijs groep 1-8
- Ouders en overige gezinsleden, want onderdelen zijn geschikt voor thuis
- De les is uitgewerkt op drie niveaus:
 - » Groep 1-3
 - » Groep 4-6
 - » Groep 7-8

Werk je in een combinatiegroep? Kijk dan welke les het best aansluit bij jouw leerlingen.

Speciaal onderwijs

Werk je met leerlingen in het speciaal onderwijs? Ook dan kun je gebruikmaken van de educatieve materialen. Laat bijvoorbeeld de waterzuiveringsproef zien of maak samen de knutselopdracht (druppelslinger versieren).

DOELEN

Na de les weten de kinderen meer over:

- Waar je kraanwater voor gebruikt
- Hoeveel kraanwater je ongeveer gebruikt
- Waarom het belangrijk is om slim met kraanwater om te gaan
- Hoe ze zelf slim met kraanwater om kunnen gaan
- Welke verschillende waterbronnen er zijn en dat drinkwaterbedrijven kraanwater maken door water uit de natuur te zuiveren
- Waarom kraanwater gezond voor je is

De Kraanwaterdagles sluit inhoudelijk aan op de volgende kerndoelen binnen het domein 'Oriëntatie op jezelf en de wereld'.

Mens en samenleving:

- Kerndoel 34: De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.
- Kerndoel 35: De leerlingen leren zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.
- Kerndoel 39: De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

Natuur en techniek:

- Kerndoel 42: De leerlingen leren onderzoek doen aan materialen en natuurkundige verschijnselen, zoals licht, geluid, elektriciteit, kracht, magnetisme en temperatuur.

Elke groep werkt op het eigen niveau aan de bovengenoemde doelen.

TIJD

De tijdsduur van een kraanwaterdagles is afhankelijk van hoeveel en welke onderdelen er gekozen zijn. De tijd varieert tussen 30 en 90 minuten.

BENODIGDHEDEN ALGEMEEN

- Digibord met internetverbinding
- Kraanwaterdagposter



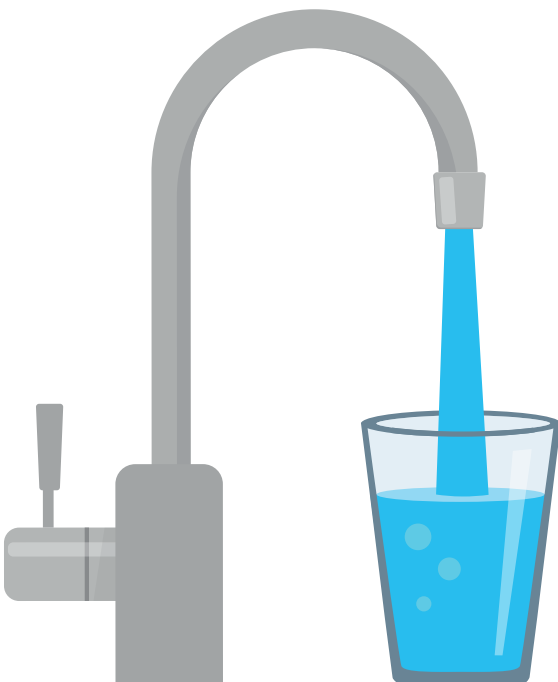
VOORBEREIDING

Vertel de kinderen een aantal dagen van tevoren dat jullie meedoen aan Nationale Kraanwaterdag. Dit betekent dat ze op woensdag 24 september geen gezoute drankjes, zuivel drank of bronwater mee naar school mogen nemen, maar kraanwater drinken uit een beker, bidon of hervulbaar flesje.

Informeer ook de ouders. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit staan voorbeelden van teksten gericht aan ouders. Vraag de leerlingen uit groep 4-8 enkele dagen van tevoren eventueel materialen mee te nemen voor de waterzuiveringsproef.

OUDERVIDEO

In de toolkit vind je ook een speciale oudervideo. Hierin vertellen de Healthy Sisters op een leuke manier hoe ouders kraanwater net zo kleurrijk en feestelijk kunnen maken als een pakje drinken. De oudervideo is vooral gericht op ouders die moeilijker te bereiken zijn of mogelijk weerstand hebben om het drinken van kraanwater te normaliseren. De boodschap van de video is dat je door fruit en groente aan kraanwater toe te voegen je kraanwater lekkerder maakt. Net als bij het meegeven van andere drankjes geef je dan ook liefde mee aan je kind.



MEET-TWEEDAAGSE

LET OP Groep 7 en 8 komen al vóór Nationale Kraanwaterdag in actie. Deel op maandag 22 september aan iedere leerling de geprinte **meetkaart** uit. Deze download je op: kraanwaterdag.nl/kraanwaterdagles/leerkracht. Twee dagen lang houden de leerlingen bij hoeveel water ze gebruiken met douchen, in bad gaan en de wc doorspoelen. Ze turven hoeveel keer ze dat elke dag hebben gedaan en rekenen aan het eind van de dag (of op woensdag 24 september) uit hoeveel kraanwater ze hebben gebruikt. Je kan hier natuurlijk ook al eerder mee starten of juist maar één meetdag aanhouden.

		MEETDAG 1	MEETDAG 2
Douchen	1 minuut douchen = 5 liter water	minuten x 8 liter = <input type="text"/> liter	minuten x 8 liter = <input type="text"/> liter
In bad gaan	120 liter water per keer	keer x 120 liter = <input type="text"/> liter	keer x 120 liter = <input type="text"/> liter
Wc doorspoelen	Klein doorspoelen = 4 liter water	keer x 4 liter = <input type="text"/> liter	keer x 4 liter = <input type="text"/> liter
	Grote doorspoeling (op elk toilet 7 spoelings heeft) = 7 liter water	keer x 7 liter = <input type="text"/> liter	keer x 7 liter = <input type="text"/> liter
Afwas	Handafwas = 5 liter water	keer x 5 liter = <input type="text"/> liter	keer x 5 liter = <input type="text"/> liter
	Vaatwasser = 12 liter water	keer x 12 liter = <input type="text"/> liter	keer x 12 liter = <input type="text"/> liter
Hieronder is ingevuld hoeveel elk persoon gemiddeld per dag verder nog gebruikt. Tel dit erbij op.			
Wasmachine		17 liter	17 liter
Koken		6 liter	6 liter
Drinken	Water, thee, etc.	1,5 liter	1,5 liter
Overig	Tandenpoetsen, handen wassen, schoonmaken etc.	9 liter	9 liter
Totaal aantal liter			

INTRODUCTIE

VOORBEREIDING (10 minuten)

Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 en kies één van de interactieve praatplaten uit. Kies de praatplaat die het beste aansluit bij de behoeften of thema's in jouw klas (de andere praatplaten kunnen op een ander moment aangeboden worden).

- **Water en lichaam**

Kinderen ontdekken waarom water gezond is.

- **Water in huis**

Kinderen ontdekken waar en waarvoor in huis kraanwater wordt gebruikt.

- **Slimmer met water**

Kinderen ontdekken hoe je slim kunt omgaan met water.



KLASSENGESPREK (15 minuten)

Loop naar de kraan en schenk een glas water in of schenk vooraf een glas water in. Neem een slok water. Mmm lekker zeg! Voer een klassengesprek over kraanwater.

- Wie van jullie drinkt kraanwater?
- Vinden jullie het lekker?

Bekijk en bespreek de praatplaat. Laat de praatplaat een startpunt zijn voor een klassengesprek. Vraag aan de kinderen wat zij al weten over het onderwerp. Laat vervolgens de kinderen een klikpunt kiezen waar ze meer over willen weten. Lees het weetje voor en geef de kinderen de ruimte om er iets over te vertellen.

Stel ook prikkelende vragen, zoals:

- **Waarvoor gebruik je, behalve om te drinken, nog meer kraanwater?**
Kraanwater gebruik je om te drinken, douchen, de wc mee door te spoelen, tanden poetsen, afwassen, kleren wassen, koken en schoonmaken.
- **Waar komt kraanwater vandaan en hoe komt het op school of thuis?**
Kraanwater komt uit de grond en uit rivieren en meren (oppervlaktewater). De drinkwaterbedrijven pompen het op, maken het schoon en sturen het via buizen onder de grond naar de huizen en scholen.
- **Waarom is het belangrijk om slim om te gaan met kraanwater? En hoe doe je dat?**
Het is belangrijk om slim om te gaan met kraanwater omdat er steeds meer mensen zijn. Het water moeten we over steeds meer mensen verdelen. Er moet dan wel genoeg zijn voor iedereen. En als het door de klimaatverandering een periode lang niet regent, wil je ook genoeg water hebben voor iedereen.

- **Waarom is het goed voor je lichaam om kraanwater te drinken?**

Je lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Dat moet worden aangevuld als je plast en zweet. Zo werken je organen goed en kan je je goed concentreren. Het water helpt ook afvalstoffen af te voeren. Er zitten bovendien geen slechte stoffen in kraanwater en wel goede mineralen.

Concludeer dat water duurzaam, lekker en gezond is en dat het belangrijk is dat je gebruikt wat je nodig hebt.

KERN

1. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 en bekijk klassikaal de twee animatievideo's 'Slim omgaan met water' en 'Water drinken is gezond'. De eerste video gaat over waar je allemaal kraanwater voor gebruikt, waarom je slim met water moet omgaan en hoe je dat doet. De tweede video legt uit waarom kraanwater gezonder is dan andere drankjes en hoe kraanwater je fit en gezond houdt. Bespreek de video's na. Wat viel de kinderen op? Wat voor nieuws hebben de kinderen geleerd?
2. Kies vervolgens op basis van gewenste werkvormen, inhoud en beschikbare tijd één of meer van de volgende groepsopdrachten.

GROEPSOPDRACHT 1

MEETKAART (15 minuten)

Benodigheden

- Per leerling een ingevulde meetkaart

Eén of twee dagen lang hebben de leerlingen op een meetkaart bijgehouden hoeveel water ze gebruiken met douchen, in bad gaan en de wc doorspoelen. De meetkaart download je op: kraanwaterdag.nl/kraanwaterdagles/leerkracht.

Laat de kinderen in tweetallen hun meetkaarten met elkaar vergelijken. Laat ze de volgende vragen bespreken:

- Hoeveel kraanwater heb je gebruikt?
- Wat heb je bij 'totaal' ingevuld bij meetdag 1? En wat bij meetdag 2?
- Is er een verschil en zo ja, waar komt dat verschil door?

Bespreek de bevindingen klassikaal na.

- Wat viel jullie op bij het vergelijken van jullie meetkaarten?
- Dagelijks gebruiken we per persoon bijna 130 liter per dag. Wie verbruikt meer water? En wie minder?
- Als je kijkt naar je eigen meetkaart. Wat zou jij kunnen doen om minder water te gebruiken?

GROEPSOPDRACHT 2

WATERSMAAKTEST (30 minuten)

Benodigheden

- Stappenplan *Watersmaaktest*
- 4 kannen met water
- Bakjes of schaaltes om de ingrediënten op te leggen
- Voor elk kind een hervulbare, kartonnen of andere milieuvriendelijke beker
- Voldoende gesneden ingrediënten naar keuze: verse munt, citroen, sinaasappel, komkommer, aardbeien, basilicum, frambozen, bosbessen, watermeloen etc.

*Let op:
houd rekening
met eventuele
allergieën*

Met de watersmaaktest proeven de kinderen verschillende watersmaakjes. Zorg voor voldoende kannen en snijd vooraf de ingrediënten. Maak verschillende smaakcombinaties en laat kinderen hun favoriete waterdrankje bepalen. Op kraanwaterdag.nl/groep78 vind je de instructies.

Bespreek de test na:

- Welk smaakje vonden jullie het lekkerst? Maak met de kinderen een top 2.
- Kunnen jullie zelf nog meer smaakjes bedenken?



GROEPSOPDRACHT 3

OMDENKPOSTER MAKEN (30 minuten)

Benodigheden

- PDF Format omdenkposters (geprint voor elke leerling)
- Potloden/stiften/verf

Met de omdenkposter kunnen de kinderen thuis en aan anderen laten zien hoe je slim met water kunt omgaan. Leg de opdracht uit: maak een poster waarmee je anderen (zoals je ouders) uitlegt hoe je slim met water omgaat. Bedenk waar je ook alweer kraanwater voor gebruikt en bedenk dan hoe dat slimmer kan. Schrijf er een duidelijke boodschap bij.

Om de leerlingen op weg te helpen zijn een aantal situaties uitgewerkt waarbij je slimmer met water om kan gaan:

- Binnenplanten water geven met kraanwater
- Tandenspoetsen met de kraan open
- Altijd de grote spoelknop gebruiken
- Zwembad vullen om af te koelen
- Altijd in bad gaan
- Douchen zonder op de klok te kijken
- Water drinken uit plastic flesjes uit de winkel
- Limonade drinken

De leerlingen kunnen het format voor deze situaties gebruiken (zie de PDF *Omdenkposter format* op kraanwaterdag.nl/groep78) of helemaal zelf aan de slag gaan. Laat ze lekker creatief bezig met potloden, stiften, knip- en plakwerk, etc.!

GROEPSOPDRACHT 4

LETTERSPEL (15 minuten)

Benodigheden

- Digibord (met geluid)

Open het Kraanwaterdag letterspel op kraanwaterdag.nl/groep78 (ook wel bekend als Galgje). Kies het niveau dat het beste past bij de groep. De leerlingen mogen om de beurt een letter roepen. Zo raden jullie samen het woord. Is het woord geraden, dan verschijnt een weetje. Is het woord lastig te raden? Bekijk dan de hint.



GROEPSOPDRACHT 5

WATERZUIVERINGSPROEF (30 minuten)

Benodigheden

- Proefjesblad *Waterzuiveringsproef*
- Instructievideo *Waterzuiveringsproef*
- Plastic (fles)sen
- Watten
- Zand
- Grind
- Schaar
- Vies water. Voeg bijvoorbeeld propjes papier, zand, kleine takjes, inkt of slaolie aan het water toe.

De leerlingen zuiveren in een groepje van twee of drie zelf hun eigen water. Ga naar kraanwaterdag.nl/groep78 voor het stappenplan en een instructievideo. Licht toe dat drinkwater gezuiverd oppervlakte- of grondwater is. Je kunt de proef eventueel ook klassikaal laten zien.

AFSLUITING (30 minuten)

1. Bespreek de groepsopdrachten na.
 - » Drinken jullie genoeg water?
 - » Wie van jullie wil thuis vaker kraanwater drinken?
 - » Welke andere drankjes gaan jullie dan minder vaak drinken?
 - » Wat kunnen jullie thuis of op school doen om slim met water om te gaan?
 - » Wie wil er thuis en op school voortaan slimmer met water omgaan? Waarom wel/niet?
2. Doe samen de Kraanwaterdagquiz op kraanwaterdag.nl/groep78 en test wat jullie weten over water in je lichaam, water in je huis en slim omgaan met water!
3. Maak afspraken over een of meer vaste kraanwaterdagen in de klas (of op school). Op deze dag(en) nemen de kinderen geen gezoete drankjes, zuivel drank of bronwater mee van huis, maar alleen kraanwater in een bidon, schoolbeker of hervulbaar flesje. Vul de dag(en) in op de Kraanwaterdagposter. Natuurlijk sluiten jullie de les af met het drinken van een glas water. Je kunt fruit of kruiden aan het water toevoegen om het nog lekkerder te maken. Bijvoorbeeld: watermeloen, munt, limoen, citroen, aardbeien.



KRAANWATER BLIJVEN DRINKEN

TIPS VOOR NA NATIONALE KRAANWATERDAG

Benieuwd hoe je na 24 september een vervolg kan geven aan Nationale Kraanwaterdag? Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet:

- **Gezonde dorstlesser:** stimuleer kinderen om kraanwater te drinken tijdens het eten, na een activiteit of na het buitenspelen en leg uit waarom water drinken belangrijk is.
- **Water altijd binnen handbereik:** zorg voor kannen met water en bekertjes in de klas en stimuleer het meenemen van een eigen bidon of waterfles.
- **Geef het goede voorbeeld:** drink zelf ook water in de klas, tijdens de pauze of tijdens een vergadering.
- **Slimmer omgaan met water:** maak kinderen bewust van hun waterverbruik als ze de kraan gebruiken of naar het toilet gaan.
- **Vaste kraanwaterdag:** om het voor kinderen vanzelfsprekend te maken om kraanwater te drinken kun je (minimaal) één vaste dag in de week aanwijzen als kraanwaterdag. Op deze dag drinkt iedereen in jouw klas alleen kraanwater.

VASTE KRAANWATERDAG

Stel de directie en alle collega's van de groepen voor om minimaal één vaste kraanwaterdag per week aan te wijzen en neem dit op in het beleid van de school. Met een of meer vaste kraanwaterdagen, bereik je sneller het gewenste resultaat. Informeer ook de ouders hierover, zodat er dan geen gezoete drankjes of zuiveldrankjes meegegeven worden. In de toolkit op kraanwaterdag.nl/toolkit vind je handige teksten voor op de website, in de schoolgids en in nieuwsbrieven. Vul de vaste kraanwaterdag(en) in op de Kraanwaterdagposter.

CERTIFICAAT KRAANWATERPROOF

Leuk om te krijgen en nog leuker om te delen: het certificaat Kraanwaterproof. Deel deze op de schoolwebsite of social media en laat zo aan iedereen zien dat jullie als school één of meer vaste dagen in de week kraanwater drinken! Vul het certificaat in op kraanwaterdag.nl/toolkit.

BUITENWATERTAPPUNT

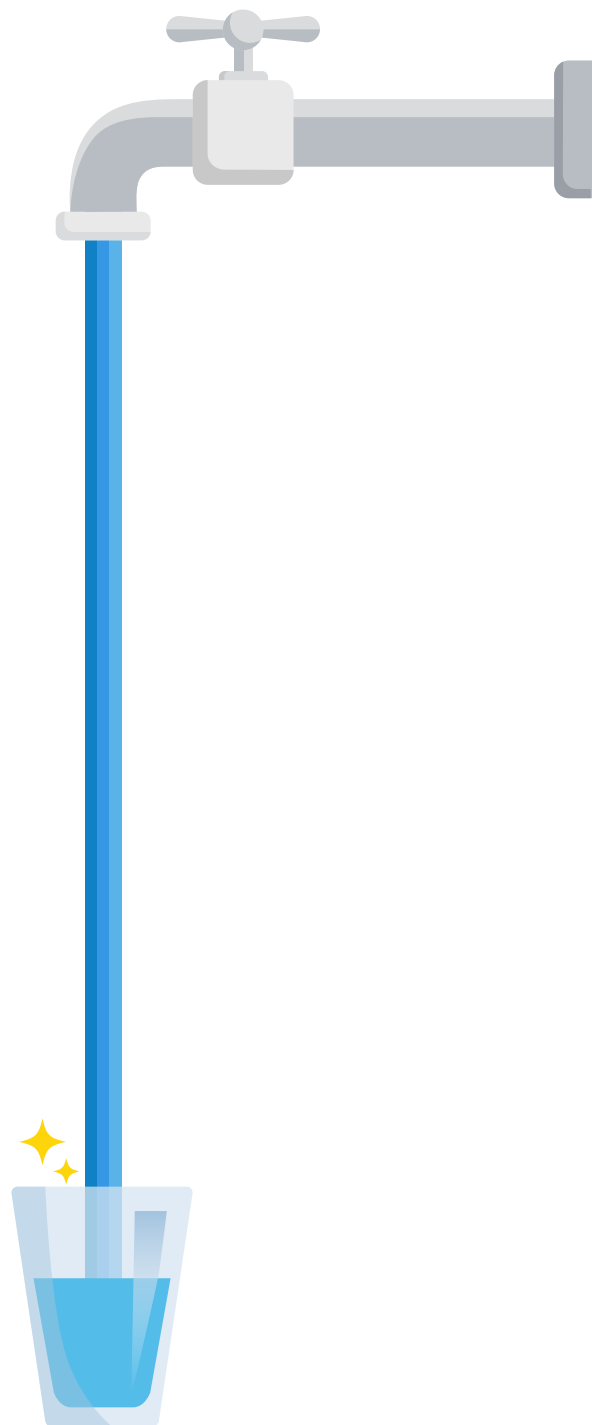
Wil je het drinken van kraanwater nog makkelijker en leuker maken? Plaats dan een buitenwatertappunt. Kijk voor de mogelijkheden op de website van jouw gemeente of van het drinkwaterbedrijf van jouw school.



VERVOLGACTIVITEITEN

Wil je na Nationale Kraanwaterdag verdiepende lessen geven over kraanwater? Maak dan gebruik van het educatie-aanbod van het drinkwaterbedrijf in jouw regio.

Kijk voor het aanbod van jouw drinkwaterbedrijf op kraanwaterdag.nl/educatie-aanbod.



Nationale Kraanwaterdag is een initiatief van alle Nederlandse drinkwaterbedrijven.

Nationale Kraanwaterdag wordt ondersteund door Eco-Schools, Gemeenten voor Duurzame Ontwikkeling (GDO), Gezonde Kinderopvang, Gezonde School, JOGG, Jong Leren Eten, Ons Water, Voedingscentrum, Voedseleducatieplatform, Watereducatie.nl, Nederlands Watermuseum en Humankind.

brabantWater

dunea
DUIN & WATER

vides
waterbedrijf

oasen
drinkwater

PWN

Vitens

Waterbedrijf Groningen

waternet
waterschap amstel gooi en vecht
gemeente amsterdam

WMD
water

wml Limburgs
drinkwater